

**HUBUNGAN TINGGI BADAN, KOORDINASI MATA-TANGAN DAN
KEKUATAN LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA SISWA
SMP NEGERI 1 PANCA RIJANG KAB. SIDRAP**

Oleh : Firmansyah

ABSTRAK

FIRMANSYAH. 2018. Hubungan Tinggi Badan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Lengan dengan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang. Dibimbing oleh Dr. Imam Suyudi, M.Pd dan Nurliani, S.Or, M.Pd.

Bola basket merupakan olahraga kelompok yang menggunakan bola dengan beranggotakan lima orang dalam satu tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan tinggi badan, koordinasi mata-tangan dan kekuatan lengan dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Karena jumlah populasi penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel secara random sampling melalui undian sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 siswa.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa setelah dilakukan uji signifikan atau uji keberartian korelasi ganda dengan menggunakan uji F regresi diperoleh nilai F hitung = 11,267 dengan tingkat signifikan 0,000.

Kata kunci: *tinggi badan, koordinasi mata-tangan, kekuatan lengan,, kemampuan shooting*

PENDAHULUAN

Dalam upaya merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, pemerintah menempuh jalur pendidikan olahraga mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Oleh sebab itu olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Semua ini perlu menjadi perhatian sebagai perhatian yang khusus, dimana olahraga sudah dijadikan tolak ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tertuju pada masalah peningkatan prestasi olahraga.

Di negara kita telah banyak cabang olahraga yang dikenal oleh masyarakat, baik olahraga yang baru berkembang maupun olahraga yang telah lama berkembang dan salah satu yang paling banyak digemari adalah bola basket.

Khusus di daerah Sulawesi Selatan perkembangan olahraga tersebut bila dilihat dari segi peminatnya banyak mengalami kemajuan. Namun bila dilihat dari segi prestasi yang telah dicapai belum dapat menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini terbukti dari beberapa kejuaraan tingkat nasional yang pernah diikuti, dimana atlet-atlet kita sering kali gagal dalam meraih prestasi, pada hal faktor-faktor penunjang untuk menjadi yang lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin. Seperti tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang bermutu, pembentukan organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat maupun pemerintah.

Keadaan seperti yang dikemukakan di atas merupakan masalah yang harus dicarikan jalan keluarnya, dan salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penelitian yang menyangkut tentang faktor-faktor pendukung seorang pemain agar dapat bermain bola basket dengan baik khususnya terhadap kemampuan melakukan *shooting*.

Shooting dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang mempunyai peran penting untuk dapat

menciptakan angka. Sepandai-pandainya suatu regu atau tim dalam menggiring bola maupun cara passing yang baik, akan tetapi regu tersebut kurang mampu melakukan *shooting* atau memasukkan bola ke keranjang, maka besar kemungkinan regu tersebut akan mengalami kekalahan. Hal ini sejalan dengan penjelasan PERBASI (1989:2) bahwa “pada dasarnya regu siapa yang paling akurat dalam melakukan tembakan biasanya lebih unggul dari regu lainnya”.

Namun demikian untuk dapat memiliki kemampuan jump shot yang baik, maka pemain tersebut harus dapat memadukan berbagai komponen kondisi fisik dan kemahiran teknik yang dimilikinya. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik maka sulit untuk menguasai dan mengembangkan teknik shooting dengan baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang memadai maka pelaksanaan shooting akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan *shooting*. Adapun komponen fisik yang diduga dapat menunjang kemampuan seorang pemain dalam melakukan *shooting* adalah unsur fisik tinggi badan dan koordinasi mata-tangan.

Mengenai faktor tinggi badan dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal adalah merupakan salah satu potensi yang baik untuk dikembangkan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk cabang olahraga bola basket khususnya dalam melakukan *shooting*. Oleh karena orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti; kekuatan, kecepatan, daya tahan dan lain-lain, dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dan pendek.

Peranan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan dalam melakukan shooting adalah sangat penting, oleh karena permainan bola basket adalah permainan yang cepat sehingga kemampuan mengkoordinasi gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap sasaran dalam hal ini ke ring lawan sangat menentukan efektifnya hasil tembakan hukuman atau shooting ke ring lawan. Kurangnya koordinasi mata-tangan dalam permainan bola basket akan menghasilkan gerakan yang kaku, akibatnya kemampuan *shooting* atau menembak ke arah ring lawan yang dilakukan tidak terarah dengan tepat.

Dari uraian tersebut di atas, sehingga di duga bahwa tinggi badan, koordinasi mata-tangan dan kekuatan lengan yang dimiliki seseorang berhubungan erat dengan kemampuannya dalam melakukan *shooting* pada permainan bola basket. Untuk mengetahui secara pasti tentang adanya hubungan tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengadakan suatu penelitian SMP Negeri 1 Panca Rijang, sekolah yang terletak Jl. Andi Nohong No. 15, RT/RW 1/2, Dsn. , Ds./Kel Rappang, Kec. Panca Rijang, Kab. Sidenreng Rappang, Prov. Sulawesi Selatan dengan melihat beberapa siswa yang layak untuk di jadikan sampel penelitian demi tercapainya tugas akhir ini dengan judul: “Hubungan Tinggi Badan, Koordinasi mata-tangan dan Kekuatan lengan Dengan Kemampuan *Shooting* dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang”.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. *Shooting* bola basket

Shooting merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting*. Untuk dapat berhasil dalam melakukan shooting maka harus dilakukan dengan teknik yang benar.

Shooting adalah suatu usaha memasukkan bola kedalam keranjang, dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan. Ambler (1982:3) mengemukakan tentang pentingnya shooting dalam permainan bola basket sebagai berikut:

Shooting merupakan salah satu keterampilan dalam penyerangan yang paling ampuh dan terpenting diantara berbagai keterampilan teknik menyerang karena objek dari permainan bola basket adalah memasukkan bola kedalam keranjang sebanyak mungkin.

Dalam suatu regu atau tim bola basket, regu yang memiliki penembak mahir walaupun dijaga dengan ketatnya bola akan tetap masuk pada sasaran. Oleh karena itu dalam bermain bola basket keberhasilan shooting merupakan kunci

kemenangan suatu tim. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dalam Coaching Bola Basket (1971:60) bahwa:

Tidak bisa disangkal bahwa latihan teknik dasar yang terpenting dalam bola basket adalah kemahiran shooting, karena kemenangan suatu tim ditentukan oleh hasil shooting yang masuk kedalam keranjang yang dibuat oleh regu tersebut.

Dalam permainan bola basket tidak mengenal pemain spesialis shooting. Ini berarti bahwa semua pemain dalam satu regu harus menguasai teknik shooting ke keranjang dengan baik.

Ada beberapa jenis shooting dalam permainan bola basket seperti yang dikemukakan oleh Iman Sodikun (1992:57) yaitu:

1. Tembakan dengan dua tangan di dada
2. Tembakan dengan dua tangan diatas kepala
3. Tembakan satu tangan diatas kepala
4. Tembakan loncat dengan satu tangan
5. Tembakan kaitan

2. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan salah satu ukuran tubuh yang tergolong dalam pengukuran antropometrik yang pengukurannya dimulai dari ujung bagian atas kepala sampai pada telapak kaki atau lantai.

Tentang kondisi fisik seseorang dalam hal ini susunan tubuh secara keseluruhan, tinggi badan dikategorikan sebagai panjang tubuh, seperti yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1986:7) bahwa:

- a. Ukuran panjang tubuh (*length wise growth*) meliputi: tinggi badan, tinggi duduk, panjang tungkai, lengan, kaki, jari-jari, leher dan lain-lain.
- b. Ukuran besar tubuh (*broad wise growth*) meliputi: lingkaran dada, kepala, leher, lengan, paha, perut, pinggul dan lain-lain.
- c. *Amount growth* : yaitu berat badan.

Pertumbuhan manusia banyak ditandai oleh adanya perubahan pada struktur tubuh dan usia serta aspek lain yang menunjang kedewasaan, sebagaimana yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1986:6) yang menyimpulkan beberapa pendapat para ahli bahwa “Growth (pertumbuhan) ialah pertambahan ukuran besar dan panjang dari tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam proses perkembangan anak menuju kedewasaan, proses ini berdasar pada aspek biologis”.

Kebanyakan teori pertumbuhan dan perkembangan fisik didasarkan pada pendapat bahwa dengan bertambahnya umur seseorang, akan berkembang melalui suatu rangkaian tingkatan yang bertahap dan sifat-sifat fisik akan berubah serta keterampilan baru akan dipelajari dan disempurnakan.

Sejalan dengan pengukuran-pengukuran yang dilakukan dalam bidang olahraga, panjang tubuh merupakan salah satu indikator penggerak bagi tubuh dalam melakukan aktivitas termasuk kegiatan olahraga. Atau dapat dikatakan bahwa panjang tubuh turut pula menentukan atau mempengaruhi baik tidaknya kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan setiap aktivitas, bahkan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan.

Tinggi badan seseorang merupakan faktor yang penting dalam arti menunjang keterampilan gerakanya. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang bertubuh tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai hal, baik dari segi jangkauan, kekuatan, daya tahan maupun keterampilan gerak, bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh M. Anwar Pasau (1988:81) bahwa:

Orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain. Lebih baik daripada orang yang bertubuh kecil dan pendek dan juga orang yang pertumbuhan fisiknya baik rata-rata kesehatannya baik pula.

Seperti halnya pada olahraga panjat tebing, bagi orang yang mempunyai panjang tubuh yang baik khususnya tinggi badan, bila ditinjau dari segi jangkauan maupun kemampuan fisik tentu lebih unggul dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Dalam hal ini bahwa kemampuannya dalam melakukan panjat tebing akan berbeda pula.

Perlu diketahui bahwa tinggi atau pendeknya tubuh seseorang tergantung pada panjang atau pendeknya tulangnya. Seseorang yang memiliki badan yang tinggi akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek. Hal ini mengingat besarnya gaya yang dilepaskan lebih kecil dibanding dengan orang yang memiliki badan yang tinggi. Soedarminto (1992:95) mengemukakan bahwa:

“Suatu obyek yang bergerak pada ujung radius yang panjang akan memiliki kecepatan linear lebih besar daripada obyek yang bergerak pada ujung radius yang pendek. Makin panjang radius makin besar kecepatan linearnya”.

Dengan demikian orang yang memiliki badan yang tinggi lebih kuat dari pada tubuh yang pendek, karena badan yang tinggi memiliki otot yang panjang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988:111) bahwa: “otot yang lebih panjang rata-rata lebih kuat dibanding yang pendek”.

Kumpulan otot-otot pada tubuh yang lebih besar menjadikan kontraksi otot lebih keras, yang memungkinkan gerakan yang dilakukan lebih kuat atau lebih keras. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988:111) bahwa:

“Suatu kenyataan bahwa besar kecilnya otot benar-benar berpengaruh terhadap kekuatan otot tersebut. Makin besar serabut-serabut otot seseorang makin kuat pula otot tersebut dan makin panjang ukuran otot makin kuat mereka”.

Dengan demikian ukuran tinggi dan panjang tubuh seseorang akan menunjang kemampuan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dengan otot-otot yang kecil pula, sehingga dapat dikatakan bahwa tinggi badan merupakan prakondisi yang sangat menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga bola basket apabila diberikan latihan-latihan yang teratur dan berkesinambungan.

3. Koordinasi mata-tangan

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak menjadi satu gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Jadi koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, karena berkaitan dengan beberapa komponen kemampuan fisik lain, seperti kelincahan, kecepatan dan kelentukan.

Mengenai pengertian koordinasi, Sugyanto dan Sudjarwo (2002:118 ut) mengatakan : “koordinasi adalah kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Seseorang dikatakan koordinasinya baik apabila ia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakannya, serta iramanya terkontrol dengan baik”.

Sedangkan Barrow dan McGee (1979) dalam Harsono (1988:220) mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan

berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Harsono (1988:220) mengemukakan tentang peranan koordinasi di dalam melakukan suatu aktivitas sebagai berikut:

“Tingkat koordinasi atau baik-tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya”.

Lebih lanjut Harsono (1988:220) mengemukakan pendapatnya bahwa:

“Keterampilan atau skillnya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata-kaki (foot-eye coordination) seperti misalnya dalam skill menendang bola, atau koordinasi mata-tangan (eye-hand coordination) seperti misalnya dalam skill melempar suatu obyek kesuatu sasaran tertentu”.

Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan gerakan yang kompleks. Koordinasi berhubungan sangat erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

Latihan koordinasi yang baik untuk meningkatkan kesempurnaan koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan. Pemain yang mempunyai spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam keterampilan pada cabang olahraga yang lain. Dalam melatih keterampilan-keterampilan maka faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan. Koordinasi yang paling mudah dikembangkan pada anak-anak usia muda, yaitu pada waktu adaptasi system saraf (nervous system), karena sistem saraf anak usia muda lebih baik dari system saraf pada orang dewasa. Salah satu nervous system yang dimaksud adalah nervous system yang bekerja pada koordinasi anatar mata dengan tangan.

Koordinasi gerak mata-tangan adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya,

semuanya memerlukan sejumlah input (rangsang) yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output (luaran), agar hasilnya benar-benar gerakan yang koordinir secara rapi dan luwes.

Koordinasi mata-tangan bagi olahragawan perlu dikuasai dengan sempurna untuk berbagai tujuan, seperti penguasaan teknik gerak dasar permainan tennis meja, menghemat penggunaan energi. Namun demikian pencapaian tujuan tersebut tetap tergantung pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi koordinasi khususnya koordinasi mata-tangan. Menurut Bompa yang diterjemahkan oleh Harsono (1988:69) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu:

- Kecepatan, dimana kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan koordinasi berkesinambungan secara efektif dan efisien.
- Daya ledak, dimana seseorang mampu menggunakan kekuatan maksimal dan waktu yang singkat.
- Keseimbangan (balance), merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot dalam melakukan aktivitas.
- Fleksibilitas, efektifitas seseorang dalam penyesuaian gerak terhadap aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh.

Berdasarkan pendapat dan uraian yang telah dikemukakan, maka dapatlah disimpulkan betapa besar peranan kemampuan koordinasi agar suatu keterampilan shooting dalam permainan bola basket dapat lebih efektif. Koordinasi yang dibutuhkan untuk menunjang keterampilan shooting ke ring bola basket adalah koordinasi mata-tangan, karena mata mengawasi bola yang akan dishooting, sedangkan tangan mengarahkan bola basket untuk melakukan shooting yang tepat dan benar.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- Variabel bebas yaitu:
 - Tinggi badan (X1)
 - Koordinasi mata-tangan (X2)
- Variabel terikat yaitu:

- Kemampuan shooting (Y)

2. Desain penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan struktur tubuh terhadap kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Tinggi badan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ukuran antropometrik panjang dari keseluruhan tubuh, yang dimulai dari telapak kaki sampai pada batas paling atas tulang kepala (ubun-ubun). Satuan pengukuran yang dipergunakan dari tinggi badan adalah centimeter (cm).
2. Koordinasi mata-tangan yang dimaksud adalah kemampuan untuk mengkombinasikan antara mata dengan tangan pada saat melakukan gerakan yang kompleks secara mulus.
3. Kemampuan shooting yang dimaksud adalah kemampuan seseorang memasukkan bola kedalam keranjang sebanyak mungkin selama 60 detik, baik dengan menggunakan cara satu tangan maupun dengan dua tangan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang yang berjumlah 100 orang.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Karena jumlah populasi penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel secara random sampling melalui undian sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan variabel yang terlibat, yakni data struktur tubuh dan data kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

1. Pengukuran Tinggi badan

- a. Alat dan perlengkapan: alat pengukur tinggi badan (stadiometer), formulir tes dan alat tulis.
- b. Pelaksanaan:
Setelah alat pengukur tinggi badan (stadiometer) telah dipersiapkan, kemudian tester mengambil posisi berdiri tegak tanpa menggunakan alas kaki dan rapat pada skala stadiometer. Dengan merapatkan mistar segi tiga siku-siku pada skala dan kepala tester, tester dapat mencatat angka pada sudut mistar sebagai data tinggi badan tester.

2. Tes koordinasi mata tangan

- a. Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata-tangan
- b. Alat dan perlengkapan:
 - 1) Sasaran berbentuk lingkaran dengan garis tengah 30 cm
 - 2) Kapur atau pita untuk membuat batas
 - 3) Meteran
 - 4) Blanko/kertas
 - 5) Pulpen
- c. Pelaksanaan tes:
 - 1) Sasaran ditempatkan ditembok setinggi bahu peserta tes. Testee berdiri dibelakang garis batas dengan jarak 2,5 meter dan sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu, sambil memegang bola.
 - 2) Pada aba-aba "ya" testee segera melempar bola ke arah sasaran dan menangkap kembali sebanyak 10 kali ulangan, dengan menggunakan salah satu tangan yang sama.
 - 3) Testee diberi lagi kesempatan untuk melakukan lempar tangkap sebanyak 10 kali ulangan dengan menggunakan salah satu tangan dan ditangkap oleh tangan yang berbeda.
- d. Penilaian:
Skor yang dihitung adalah pantulan bola yang sah, yaitu pantulan bola yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dan testee tidak menginjak garis batas. Setiap pantulan bola yang sah akan memperoleh skor 1 (satu). Jumlah skor

adalah keseluruhan hasil pantulan bola yang sah yang mengenai sasaran dan dapat ditangkapi kembali. (Nur Ichsan Halim, 2004:129)

3. Tes kemampuan shooting

a) Alat dan perlengkapan:

- Bola basket
- Stopwatch
- Lapangan bola basket lengkap dengan keranjangnya.
- Formulir tes dan alat tulis

b) Pelaksanaan tes:

- Testee mengambil posisi yang bebas disekitar ring basket dengan bola ditangan dan dalam keadaan siap untuk melakukan shooting.
- Pada aba-aba “siap” dan “ya” testee segera melakukan shooting kedalam ring basket dan dilakukan secara berulang-ulang dengan secepat mungkin selama 60 detik, dan berusaha agar bola selalu masuk ke dalam ring.
- Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch dijalankan dan dihentikan setelah mencapai waktu 60 detik dan bersamaan pula testee disuruh berhenti melakukan tes.
- Testee diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 3 kali.

c) Penilaian:

Hasil yang dicatat adalah berapa kali testee mampu memasukkan bola kedalam ring selama 60 detik. Setiap bola yang masuk kedalam ring dinilai 1 point.

E. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data struktur tubuh dan data kemampuan shooting dalam permainan bola basket, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian

ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: tinggi badan, koordinasi mata-tangan dan kemampuan shooting siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang Kabupaten Sidrap, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. **Pembahasan**

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Hipotesis pertama H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Tinggi badan seseorang merupakan faktor yang penting dalam arti menunjang keterampilan geraknya. Hal tersebut terbukti bahwa rata-rata atlet yang bertubuh tinggi dengan keserasian besar tubuh dan berat badan yang ideal akan lebih unggul dalam berbagai hal, baik dari segi jangkauan, kekuatan, daya tahan maupun keterampilan gerak, bila dibandingkan dengan orang yang bertubuh pendek

Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki tinggi badan yang baik, maka dapat dengan mudah menguasai teknik gerakan shooting, terutama dapat bergerak dengan leluasa dalam melakukan shooting atau tembakan kearah ring lawan dan dapat mengarahkannya sesuai yang diinginkan, sehingga hasil shooting yang dilakukan dapat secara efektif, yakni mampu melakukannya secara berulang-ulang dengan benar.

Hipotesis kedua H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa memiliki koordinasi mata-tangan yang baik, terutama pada saat melakukan shooting, sehingga mengakibatkan hasil shooting yang dilakukan dapat dipraktekkan dengan benar dan mampu melakukannya berulang kali.

Sudah dikemukakan sebelumnya, bahwa koordinasi mata-tangan adalah kemampuan mengintegrasikan beberapa gerakan ke dalam satu pola gerak khusus. Didalam melakukan shooting atau tembakan kearah ring dalam permainan bolabasket, mata berperan untuk mengamati kearah mana bola tersebut diarahkan ke sasaran atau ring. Sementara itu tangan yang memegang bola berperan mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan. Oleh karena itulah maka untuk mampu melakukan shooting dalam permainan bolabasket dengan baik, koordinasi mata-tangan berperan sangat penting, apalagi jika harus menangkap bola dalam hal melakukan gerakan dribble atau menerima pantulan bola dari ring yang datangnya cepat dan keras. Tanpa koordinasi mata-tangan yang baik maka sulit untuk melakukan gerakan shooting dalam permainan bolabasket yang baik. Dengan demikian dapat dipahami bagaimana peranan koordinasi mata-tangan di dalam mendukung kemampuan shooting dalam permainan bolabasket.

Hipotesis ketiga H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama tinggi badan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kedua variabel bebas ini secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan shooting pada permainan bolabasket dan sekaligus membuktikan bahwa seorang pemain bolabasket harus memiliki tinggi badan dan koordinasi mata-tangan yang baik. Tinggi badan dalam kaitannya pada saat melakukan shooting atau tembakan kearah ring yang disertai gerakan melompat dan koordinasi mata-tangan dalam kaitannya dengan kemampuannya mengarahkan bola ke sasaran ring basket yang tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan tinggi badan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket.
2. Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan shooting dalam permainan bolabasket.
3. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama tinggi badan dan koordinasi mata-tangan kekuatan lengan kelentukan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahraga bolabasket, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan shooting bagi atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang mendukung, seperti tinggi badan dan koordinasi mata-tangan.
2. Bagi para atlet bola basket, direkomendasikan bahwa atlet perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan fisik seperti tinggi badan dan koordinasi mata-tangan guna dapat lebih meningkatkan kemampuan shooting yang telah dimiliki.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler. 1982. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Penerbit; Gramedia, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.

Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.

Bunyamin. 2002. *Pengaruh Latihan Box Jump dan Latihan Vertikal Jump Terhadap Kemampuan Jump Shot Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa SMK Negeri 3 Makassar*. Skripsi FIK UNM Makassar.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

H.P. Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yayasan STO, Yokyakarta.

PERBASI. 1992. *Peraturan Permainan Bola Basket*. PB. PERBASI, Jakarta.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Wissel, Hall. 1996. *Bolabasket Langkah Untuk Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta. (Diterjemahkan oleh Bagus Pribadi).

Usman. H dan Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksar. Jakarta

Halim Nur Ichsan. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar

Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta

Pasau,M. Anwar. 1986. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik*. FPOK IKIP Ujungpandang.

----- 1988. *Pertumbuhan Fisik Dan perkembangan Fisik*. FPOK IKIP Ujungpandang

<http://www.connectamillionminds.com/campaigns/stem-in-sports/basketball>